



ほけんだより

国神小保健室発行
No.1 令和6年4月8日



にゅうがく しんきゅう
入学・進級おめでとうございます。

ワクワク・ドキドキの^{しんねんど}新年度がはじまりました。張り切りすぎて^{つか}疲れてしまわないように、自分のペースで新しい生活をスタートさせてくださいね。
保健室は「みんなのための場所」です。一人一人が^{げんき}元気で^{がっこうせいかつ}学校生活を送れるように、^{からだ}体と^{こころ}心の健康をサポートしていきます。



けんこうしんだん 健康診断って

なに
何をするの？



① ^{からだ}体に^{びょうき}病気や^{いじょう}異常がないかを調べます。

② ^{じぶん}自分の^{からだ}体のことがわかります。

③ ^{じぶん}自分の^{からだ}体の^{こと}事を^{かんが}考える^{きかい}機会です。



定期健康診断予定表

4月	12日(金)	身体測定 視力検査	全学年
	16日(火)	尿検査	全学年
	16日(火)	聴力健診	1~3・5年
	19日(金)	歯科検診	全学年
	24日(水)	心臓健診	1年
5月	9日(木)	内科健診	全学年
	30日(木)	眼科検診	全学年
6月	5日(水)	耳鼻科検査	全学年

★健康診断の日にはできるだけお休みしないでください。

学校医検診の日にお休みした場合は、校医さんのところで個別受診をお願いします。

★本日、配付しました。書類の記入をお願いします

2~6年生 ①保健調査票	①は新学年の欄に、②は訂正・付け加え等がありましたら記入をお願いします。 ③は1年生のみ。記入もれがないように気をつけてください。 ①・②・③は4月12日(金)までに 提出をお願いします
2~6年生 ②緊急連絡カード	
1年生のみ ③学校心臓検診調査票	

身に付けよう



良い生活リズムを

寝る時刻・起きる時刻を
いつも決まった時刻にしよう。



はやねはやお 早寝早起き・朝ごはん・朝うんち+ゲームは時短!

^{からだ}体を目覚めさせるスイッチは朝ごはん。
1日のエネルギー源です。



朝ごはんの後は、うんちをしよう。
出なくてもトイレに座る習慣を。



ゲームやスマホの時間を短く。学校のある日は、勉強を優先させる。

